

3. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : Науч. книга, 2008. 296 с.

### References

1. HBSC: Healthy behavior in school-age children: an international study by the World Health Organization. St Andrews, CAHRU, University of St Andrews, 2002. URL: <http://www.hbsc.org> (accessed: 01.12.2020).

2. Beskova T. V. Socio-demographic determinants of subjective well-being of the individual // Contemporary problems of science and education. 2014. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14572> (accessed: 01.12.2020).

3. Shamionov R. M. Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors. Saratov : Scientific book, 2008. 296 p.

УДК 159.99

О. И. Юзова, Е. Е. Хвацкая

## Психологические умения как фактор реализации «двойной» карьеры в спорте

В данной статье приводятся результаты исследования, посвященного изучению психологических умений как фактора реализации «двойной» карьеры высококвалифицированными действующими спортсменами в вузе. Исследование проведено с помощью анкеты «Психологические умения как фактор реализации “двойной” карьеры».

*Ключевые слова:* спорт, «двойная» карьера, высококвалифицированные действующие спортсмены, психологические умения, фактор реализации «двойной» карьеры в вузе.

### **Psychological skills as a factor of realization a “dual” career in sports**

This article presents the results of a research of psychological skills as a factor of realization a “dual” career by highly qualified acting athletes in the university. Research was done using the questionnaire “Psychological skills as a factor of realization a ‘dual’ career”.

*Keywords:* sport, a “dual” career, highly qualified acting athletes, psychological skills, factor of realization a “dual” career in university.

Традиционными задачами спортивной психологии были и остаются исследования особенностей развития личности и психики в рамках спортивной деятельности, а также поиск путей повышения резервов спортсменов. Для отечественной психологии спорта и смежных отраслей знаний понятие «двойной» карьеры» является относительно новым конструктом, хотя в зарубежной психологии проблема жизненного баланса у спортсменов является одним из приоритетных направлений исследований [1]. Профессиональный спорт характеризуется интенсивной и жесткой конкуренцией, что практически не оставляет времени спортсмену развиваться вне спорта, в других сферах — образования, семья. Высококвалифицированные действующие спортсмены вынужденно находятся в ситуации двойной угрозы: с одной стороны, они заняты в спортивной карьере, которая нестабильна и зачастую сопряжена с травмами, а с другой — они вынуждены жертвовать полноценным образованием и своим профессиональным будущим [2]. Однако успешное сочетание спортивной и учебной деятельности с личной жизнью возможно, и это сочетание позволяет человеку полноценно реализоваться и добиться карьерного и личностного роста во всех сферах жизни, что и определяет научную и практическую значимость поиска путей реализации «двойной» карьеры.

В отечественной психологии спорта и психологии образования есть данные не только о трудностях сочетания спортивной и учеб-

ной деятельности, но и о путях их преодоления, однако они носят фрагментарный характер [1].

Большое разнообразие видов деятельности человека приводит к необходимости формирования большого количества умений как двигательных — для реализации задуманного действия, так и психологических — предвещающих реализацию и обеспечивающих принятие решения. Умение — это способность человека выполнять сознательно контролируемые действия, основанная на теоретических знаниях или базовых навыках. Но также умения конкретного человека обладают и индивидуальными отличиями, которые обусловлены как спецификой деятельности, так и индивидуальностью исполнителя.

*Целью исследования* является изучение психологических умений квалифицированных спортсменов как фактора реализации «двойной» карьеры.

Участники данного исследования — 206 высококвалифицированных действующих спортсменов различных специализаций, обучающихся в НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Стаж занятий спортом в среднем составил 11 лет. Средний возраст респондентов — 20 лет. Спортивные разряды — от 1 взрослого до МСМК.

Для изучения психологических умений квалифицированных спортсменов, способствующих реализации «двойной» карьеры в вузе, нами была разработана анкета «Психологические умения как фактор реализации “двойной” карьеры». На основе теоретического анализа выделено 20 психологических умений:

1. Умение ставить цели (умение ставить конкретные позитивно ориентированные цели, привязанные к своим потребностям и времени).
2. Умение учиться на опыте других.
3. Умение просить (умение показать свою нужду в чем-либо).
4. Умение составлять четкий план на день (умение распределять время), оценивая предполагаемые временные затраты (на отдельный вид деятельности).
5. Умение принять себя.
6. Умение рефлексировать (рефлексия потребностей, телесных ощущений, ресурсов).

7. Умение проявлять инициативу, работать самостоятельно (самоконтроль).

8. Умение презентовать себя.

9. Умение физически расслаблять свое тело на фоне эмоционального напряжения или неопределенности.

10. Умение высвобождать время на отдых.

11. Умение сказать «нет» просьбам, пожеланиям или требованиям других людей (прямой отказ).

12. Умение рисковать, быстро принимать решения.

13. Умение четко выполнять инструкции.

14. Умение признавать неудачу.

15. Умение ориентироваться на достижение результата, выделять в любой ситуации потенциальные возможности и выгоды (ориентация на возможности).

16. Умение выделять приоритетные задачи и концентрироваться на них.

17. Умение признавать неудачу, выполнять требования, несмотря на ошибки/неудачи.

18. Умение самостоятельно справляться с трудностями.

19. Умение контролировать свои эмоции, выплескивать свои негативные чувства.

20. Умение анализировать и находить пути решения в любой ситуации.

Анкета шкального типа включает: 1) общие сведения о себе и оценка степени успешности совмещения спортивной и учебной деятельности в вузе; 2) оценка степени значимости психологических умений для реализации «двойной» карьеры. Предложена 10-балльная шкала, где 1 — очень низкая степень успешности (значимости), 10 — очень высокая степень успешности (значимости). Результаты соотносились с тремя уровнями: низким (1–3 балла), средним (4–7 баллов) и высоким (8–10 баллов).

Участники считают, что в целом успешно сочетают спортивную и учебную деятельность в вузе:  $7,0 \pm 1,9$  баллов, что говорит о среднем уровне успешности реализации «двойной» карьеры.

Было выявлено, что студенты-спортсмены активно используют в своей деятельности все предложенные психологические умения.

В большей степени респондентам помогает умение ставить четкие цели ( $8,1 \pm 1,5$ ); умение проявлять инициативу, работать самостоятельно ( $8,1 \pm 1,7$ ); умение выделять приоритетные задачи и концентрироваться на них ( $8,0 \pm 1,5$ ); а также умение самостоятельно справляться с трудностями ( $8,07 \pm 1,6$ ).

В наименьшей степени из предложенного списка помогают умение физически расслаблять свое тело на фоне эмоционального напряжения или неопределенности ( $6,72 \pm 2,1$ ); умение контролировать свои эмоции, выплескивать свои негативные чувства ( $6,58 \pm 2,1$ ); умение сказать «нет» просьбам, пожеланиям или требованиям других людей ( $6,16 \pm 2,4$ ). Умение просить оказалось ближе всего к нижней границе. Значимость этого умения для реализации «двойной» карьеры была оценена в 5 баллов ( $5,7 \pm 2,1$ ). Однако ни одно из предложенных психологических умений респондентами не имеет низкий уровень значимости. Все умения имеют среднюю и высокую значимость для спортсменов.

Особенностей оценки значимости психологических умений для реализации «двойной» карьеры в зависимости от спортивной специализации, возраста и пола в данном исследовании выявлено не было.

Для реализации «двойной» карьеры предложенные для оценки умения значимы для респондентов на среднем и высоком уровне. Таким образом, можно сделать вывод, что психологические умения играют важную роль в реализации «двойной» карьеры в вузе и разработка программы по их формированию и совершенствованию у действующих спортсменов-студентов является целесообразной.

### Литература

1. Хвацкая Е.Е, Андропова Е. Ю. Проблема сочетания спортивной и учебной деятельности: психологический аспект // Рудиковские чтения — 2017 : материалы XIII Международ. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта (11–12 мая 2017). М., 2017. С. 94–98.
2. Багадирова С. К. Актуальные направления исследований в спортивной психологии // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы очно-заоч. VI Всерос. науч.-практ. конф. (17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 5–39.

## References

1. *Khvatskaya E. E., Andronova E. Yu.* The problem of combining sports and educational activities: psychological aspect // Rudikov Readings — 2017 : materials of the XIII International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports (May 11–12, 2017). M., 2017. P. 94–98.
2. *Bagadirova S. K.* Actual directions of research in sports psychology // Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism : materials of the full-time — part-time VI All-Russian scientific-practical conference (March 17–18, 2016). Nizhnevartovsk, 2016. P. 5–39.